

Io e non-io: fraintendimenti e realtà

Con la testa piena di idee freudiane e alle prese con problemi psicologici spesso non completamente risolti o addirittura ignorati, gli occidentali impegnati nella meditazione sono frequentemente sviati dalla propria confusione e dai propri desideri e conflitti.

Così si esprime Mark Epstein, psichiatra e meditante buddista, nel suo articolo "Freud e il Dr. Buddha" apparso su Internet, con l'intenzione di porre l'accento sull'importanza della comprensione intellettuale di ciò che si fa nella meditazione, in particolare dei concetti evolutivi ad essa connessi.

Una delle confusioni cui noi meditanti psicoterapeuti possiamo andare facilmente incontro, in quanto intrisi di cultura psicoanalitica, è quella derivante dalla non netta e chiara distinzione tra il non-io della concezione meditativa, che è uno stato translogico di superamento dei limiti dell'io, e l'assenza dell'io freudiano, che è uno stato prelogico precedente la strutturazione dell'io e quindi privo delle funzioni e delle forze della personalità sana e normale.

Confondendo il non-io meditativo e quello psicoanalitico si commette una *pre-trans confusione*, ovvero si confondono momenti evolutivi precedenti e successivi all'integrazione dell'io (per una spiegazione esauriente del concetto di pre-trans confusione, consultare il sito www.integralworld.net, sezione italiana, *Concetti Fondamentali nell'opera di Ken Wilber*).

Purtroppo il fraintendimento del concetto di non-io non è solo epistemologico e si ripercuote nella vita interiore e in quella di relazione.

Ad esempio, svalutando l'importanza di un io sano e ben strutturato, si rimane in una condizione di immaturità in cui ci si può alienare da sé stessi divenendo presuntuosi o dipendenti, vedendosi in chiave ipervalutativa o svalutativa, oppure si può

idealizzare una figura esterna autorevole – come spesso accade con la propria guida spirituale – diventando così soggetti a un attaccamento passivo e a un desiderio di lasciarsi andare in uno stato di "abbandono" acritico e pericoloso.

È facile immaginare le conseguenze negative dei citati fraintendimenti del concetto di non-io, che possono dare accesso a incomprensioni, come il rifiuto della sessualità e del pensiero analitico in favore di un non giudizio, inteso da questi meditanti come mezzo per raggiungere il non-io. In particolare, la negazione del pensiero critico dà a queste persone un'aura di vacuità intellettuale, in netta antitesi, ad esempio, con la mente chiara sottolineata dai sistemi meditativi e in antitesi

anche con l'approccio di Wilber, che postula come precondizione per affrontare il percorso dello sviluppo integrale, la costituzione di un io sano e integro capace di un lucido pensiero sintetico e intuitivo.

Concludendo, nella realizzazione di quello stato transpersonale di trascendenza dell'io che qualifica il più alto grado di sviluppo individuale, non scompare l'io nelle sue funzioni logiche, autodeterminate e

difensive, ma viene abbandonata la fiducia nella sua assolutezza, ovvero le identificazioni con le sue rappresentazioni mentali distorte e limitate. Il fine della meditazione, a proposito del non-io, è il riconoscimento dell'illusorietà del senso dell'identità incapsulata nel corpo e quindi l'indebolimento del suo potere distruttivo; non è messa in discussione la validità di quelle forze dell'io descritte dalla psicoanalisi e condizione dello sviluppo adulto. Ancora di più, il fine ultimo dello stato di trascendenza dell'io, è l'espansione dell'identità al Sé totale, sino all'essenza spirituale della persona umana, che come dice la tradizione meditativa, è Compiutezza, Verità e perfetto Amore.

Stefano Pischiutta

